

การศึกษาและพัฒนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ A STUDY AND DEVELOPMENT ON SELF-ESTEEM OF ELDER

ผู้วิจัย

ชนนัท ลิมส์บเชื้อ¹

Chanapach Limsubchour

กรรมการควบคุม

ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง²ผศ.ดร. ทศพร มณีศรีขำ³

Advisor Committee

Dr. Monthira Charupheng

Asst.Prof.Dr. Totsawon Maneesrikum

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้ศึกษาประชากรเป็นผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทรา นิมิต จำนวน 206 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นผู้สูงอายุชุมชนรามอินทรา นิมิต 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และโปรแกรมพัฒนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 206 คน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของรายด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าเปิดเผย ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง ด้านความสามารถ

แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และด้านมีความต้องการการกระทำของตนให้เป็นประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The purposes of this research were to study self-esteem of elders by sex, marriage status, level of education and economic status and to compare self-esteem of the elders before and after participating in development program on self-esteem of the elder. The subjects of this study were 206 Ramindra Niramit elders. Ten elders from this group were randomly assigned to an experimental group. The research instruments used for the study were a questionnaire of the self-esteem of the elder, and a development

¹นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

program on self-esteem of the elder. The statistical analyses employed were mean, standard deviation and dependent t-test.

The results of the study were as follows:

1. The self-esteem of the 206 elder revealed average while the mean score of each self-esteem scale: the courage side discloses oneself, self-confidence side, the admit oneself side, ability to troubleshoot problems that occur on their own, and requirement side behaves to the advantage were in average level

2. The self-esteem of the elder participated in the program of develop self-esteem of the elder significantly increased at .05 level.

Keywords : Self-esteem, Elder

บทนำ

สังคมในปัจจุบันและอนาคตมีการเปลี่ยนแปลงและมีวิวัฒนาการตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย รวมทั้งมีการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้า ทางด้านเทคโนโลยี ทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุข ทำให้จำนวนประชากรในวัยชรามีอายุยืนยาวขึ้นและมีจำนวนของผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น จากภาวะนี้ทำให้ประเทศไทย รวมทั้งหลายประเทศได้มีความตื่นตัว และเตรียมการเพื่อรองรับในการดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวม เพื่อให้เกิดการดูแล เอื้ออาทรแก่ผู้สูงอายุ (เกษร ลำเกาทอง. 2551:1)

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในสังคมปัจจุบันมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมากกว่าคนวัยอื่นๆ ทำให้

ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งนับเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ในขณะที่ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุจะลดลง อันเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ คือ มีการเปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกายมากในหลายระบบฉะนั้น การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับความฉับไวในการรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ การใช้เหตุผล แรงจูงใจ ความปรารถนาและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุเองและผู้สูงอายุที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จะปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี มีการตอบสนองทางร่างกายได้เหมาะสม มีความรู้สึกปลอดภัยในการดำรงชีวิตและที่สำคัญจะรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกเป็นเจ้าของคนอื่นมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ มีเป้าหมายในชีวิตและรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าจะทำให้เกิดความปิติและรู้สึกพอใจเพียง สำหรับผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า มีความรู้สึกสิ้นหวัง เบื่อหน่าย มองชีวิตที่ผ่านมาในแง่ลบ อดีตที่ผ่านมาไม่ประสบความสำเร็จจะยังคงเห็นแก่ตัว ตระหนี่ ขุนเคือง ไม่มีความพอและมักกลัวตาย หากมองถึงจิตใจของผู้สูงอายุจะพบว่ามีความรู้สึกถึงการแยกจากกันเกิดขึ้นทั้งจากการละจากบทบาทหน้าที่ ตำแหน่งงานที่เคยมี เคยทำ สุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก เหล่านี้นับเป็นสิ่งที่อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียกำลังใจ (นิศารัตน์ ให้โก และนิตยา งามดี. 2551:2) อีกทั้งปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวล กลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง การเกษียณอายุต้องออกจากหน้าที่การงานและไม่มียานอดิเรก ทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหมดศักดิ์ศรี การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความว้าเหว การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันครอบครัวมักแยกอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดาย จิตใจหดหู่ ไม่ได้รับการดูแล ขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์ ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่องในอดีตด้วย

ความเสียหายและอยู่กับปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว และวิตกกังวลต่ออนาคต (อัญชลี จุมพฏจามีกร. 2552:2)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเป็นทัศนคติต่อตนเองในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อความสามารถความสำคัญความสำเร็จและความมีค่าของตน การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นผลรวมระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่

อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2552:1)

ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุจะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง คือ ผู้สูงอายุส่วนมากรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า จากคนที่สามารถทำอะไรได้มาก มาถึงตอนนี้ กลับทำอะไรไม่ได้เลย และคิดว่าจะเป็นการทำให้แก่ลูกหลานเมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยลูกหลานไม่ค่อยสนใจ ส่วนมากจะทิ้งให้ตนเองอยู่ที่บ้านคนเดียวอยู่บ้านเฉยๆ ไม่มีงานอะไรทำและตนเองรู้สึกเหงาว่าหิวต้องการที่พึ่งจากคนในครอบครัวหรือผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิทจะเป็นคนที่ไม่มีความผูกพัน และเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ต้องการการเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสามารถทำได้หลายวิธี ทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมพัฒนาในรูปของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ นวัตกรรม ศศิธร (2551:1) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีปฏิริยาตอบโต้กัน อย่างเสรี มีการกระตุ้นซึ่งกันและกัน มีการทำงานอย่างเป็นกระบวนการร่วมกัน มีการสื่อสาร มีการปรับตัวเข้าหากัน มีการแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกัน มีการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน รวมทั้งการแปลความหมายของพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยอาศัยประสบการณ์ภายในกลุ่มและความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ภายในกลุ่มนี้ จะนำไปใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก ภายในกลุ่มให้ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายจะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสร้างโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยจัดในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและอยู่ในสังคมที่เป็นอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสภาพของตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีตัวเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนเขตรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน ชาย 88 คน หญิง 118 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในชุมชนเขตรามอินทราภิรมิต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาในตอนต้นที่ 1 และมีคะแนนจากแบบสอบถาม

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 52 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรามอินทราภิรมิตที่มีคะแนนจากแบบสอบถามในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. สร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แล้วนำเสนอให้ประธานและกรรมการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล

3. นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาจากค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Item-objective-congruency : IOC) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าความ

สอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ได้จำนวน 30 ข้อ ปรากฏผล การคำนวณค่าความสอดคล้อง มีค่าเท่ากับ 1.00

4. นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการตรวจสอบจากประธาน คณะกรรมการและผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .34-.69 และนำมาหา ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1990:50) ได้ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งจะได้ข้อคำถาม ในแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ

5. นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ ที่ได้หาค่าความเชื่อมั่นเรียบร้อยแล้วไปใช้ ในการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอน การจัดกระทำข้อมูล ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบดูความเรียบร้อยของแบบสอบถาม แล้วคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ 206 ฉบับ
2. ตรวจให้คะแนนข้อความแต่ละข้อของ แบบสอบถามแต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ในการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนก เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และ สถานะทางเศรษฐกิจ
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนน เฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 โดยใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ; อังคณา สายยศ. 2540: 248)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ จำแนกเพศ สถานภาพสมรส ระดับ การศึกษา และสถานะทางเศรษฐกิจ ทั้งภาพรวมและราย ด้าน

ตาราง 4 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 206)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	85	41.30
หญิง	121	58.70
สถานภาพสมรส		
โสด	26	12.60
สมรส	92	44.70
หม้าย	39	18.90
หย่าร้าง	27	13.10
แยกกันอยู่	22	10.70
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 1 – 6	87	42.20
มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6	59	28.60
อนุปริญญา	26	12.60
ปริญญาตรี	19	9.20
อื่นๆ โปรระดับ (ไม่ได้เรียนหนังสือ)	15	7.30
ฐานะทางเศรษฐกิจ		
ขาดแคลน	38	18.40
พอใช้	129	62.60
เกินพอใช้	39	18.90

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สูงอายุนั้นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 58.70 เพศชายมีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 เมื่อพิจารณาด้านสถานภาพสมรสพบว่า มีการสมรสมากที่สุด มีจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 44.70 รองลงมา มีสถานภาพหม้าย มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90 เมื่อพิจารณาด้านระดับ

การศึกษา อยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1–6 มากที่สุด มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 42.20 รองลงมา สำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 28.60 เมื่อพิจารณาด้านฐานะทางเศรษฐกิจ มีฐานะพอใช้มากที่สุด มีจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 62.60 รองลงมา มีฐานะทางเศรษฐกิจเกินพอใช้ มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ (N = 206 คน)

ตัวแปร	\bar{x}	$SD.$	ระดับ
เพศ			
ชาย	2.99	.57	ปานกลาง
หญิง	2.83	.53	ปานกลาง
รวม	2.91	.55	ปานกลาง
สถานภาพสมรส			
โสด	3.10	.59	มาก
สมรส	3.25	.52	มาก
หม้าย	3.13	.58	มาก
หย่าร้าง	3.08	.53	มาก
แยกกันอยู่	2.70	.51	ปานกลาง
รวม	3.06	.25	มาก
ระดับการศึกษา			
ประถมศึกษาปีที่ 1-6	3.09	.55	มาก
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6	3.25	.46	มาก
อนุปริญญา	3.24	.54	มาก
ปริญญาตรี	3.13	.56	มาก
ไม่ได้เรียนหนังสือ	3.14	.60	มาก
รวม	3.17	.06	มาก
ฐานะทางเศรษฐกิจ			
ขาดแคลน	3.07	.52	มาก
พอใช้	3.19	.55	มาก
เกินพอใช้	3.22	.69	มาก
รวม	3.16	.17	มาก

จากตาราง 5 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปร เพศ พบว่า เพศชาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.99 เพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.83 สถานภาพสมรส พบว่า โสด สมรส หม้าย หย่าร้าง และแยกกันอยู่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.10, 3.25, 3.13, 3.08 และ 2.70 ตามลำดับ ระดับ

การศึกษา พบว่า ประถมศึกษาปีที่ 1-6 มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อนุปริญญา ปริญญาตรี และไม่ได้เรียนหนังสือ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.09, 3.25, 3.24, 3.13, และ 3.14 ตามลำดับ และฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่าทั้งผู้ที่ขาดแคลน พอใช้ และเกินพอใช้ อยู่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.07, 3.19 และ 3.22 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (N = 206 คน)

ตัวแปร	\bar{x}	$SD.$	ระดับ
ด้านการเปิดเผย			
1. มีหลายสิ่งที่ไม่อยากให้ใครรู้	2.61	.94	ปานกลาง
2. ฉันชอบให้คนอื่นรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉัน	2.41	.92	ปานกลาง
3. ฉันไม่ชอบเปิดเผยตนเองให้คนอื่นรู้จัก	2.80	.92	ปานกลาง
ด้านการเปิดเผย			
4. เมื่อมีคนถามเรื่องเกี่ยวกับตัวฉัน ฉันไม่กล้าที่จะบอกข้อมูล	2.77	.97	ปานกลาง
5. ฉันสามารถบอกข้อเกี่ยวกับตัวฉัน ถ้าใครอยากจะรู้	2.89	.98	ปานกลาง
6. ฉันไม่มีความลับที่จะพูดกับใคร	2.27	1.04	ปานกลาง
รวม	2.63	.96	ปานกลาง
ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง			
7. ฉันมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ กับผู้อื่น	3.00	.95	ปานกลาง
8. ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเองที่จะพูดแสดงความคิดเห็น	3.00	.88	ปานกลาง
9. ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.07	.92	ปานกลาง
10. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	2.17	.98	ปานกลาง
11. ฉันไม่มีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น	3.09	.95	มาก
12. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจ ถ้าต้องการทำอะไรด้วยตนเอง	2.26	1.06	ปานกลาง
รวม	2.60	.96	ปานกลาง
ด้านการยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง			
13. ฉันยอมรับว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	2.11	.99	ปานกลาง
14. ฉันรู้สึกกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับในตัวฉัน	3.07	.97	มาก
15. บ่อยครั้งที่ฉันนึกอยากเป็นคนอื่น	2.78	.94	ปานกลาง
16. ขณะนี้ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ในขณะนี้	2.02	.93	ปานกลาง
17. หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันต้องการผัดหวัง ฉันยอมรับได้	2.28	.92	ปานกลาง
18. ฉันไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง	2.32	1.00	ปานกลาง
รวม	2.43	.96	ปานกลาง
ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้			
19. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันต้องใช้เวลานานที่จะแก้ปัญหา	2.28	.92	ปานกลาง
20. บ่อยครั้งที่ฉันหมดกำลังใจเพราะไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	2.32	1.00	ปานกลาง
21. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะไม่หนีปัญหานั้น	3.12	.85	มาก
22. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะพยายามแก้ไขปัญหานั้น	3.17	.85	มาก
23. ฉันสามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหานั้น	3.09	.85	มาก
24. ฉันมีความรู้สึกกลัวหากเกิดปัญหาที่ทำให้ฉันไม่สามารถแก้ไขได้	2.53	.98	ปานกลาง
รวม	2.75	.91	ปานกลาง
ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์			
25. ฉันอยากเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	3.11	.87	มาก
ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์			
26. ฉันอยากทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยการช่วยเหลือผู้อื่น	3.12	.87	มาก
27. ฉันรู้สึกเบื่อไม่ต้องการทำประโยชน์ให้กับใคร	1.93	.96	น้อย
28. ฉันไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม	1.79	.90	น้อย
29. ฉันอยากอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมฉัน	1.91	.92	น้อย
30. ฉันอยากทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว	2.95	.91	ปานกลาง
รวม	2.47	.90	ปานกลาง
รวม	2.90	.65	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.90 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .65 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกล้าเปิดเผย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.60 และค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านการยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.43 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านความสามารถแก้ไข

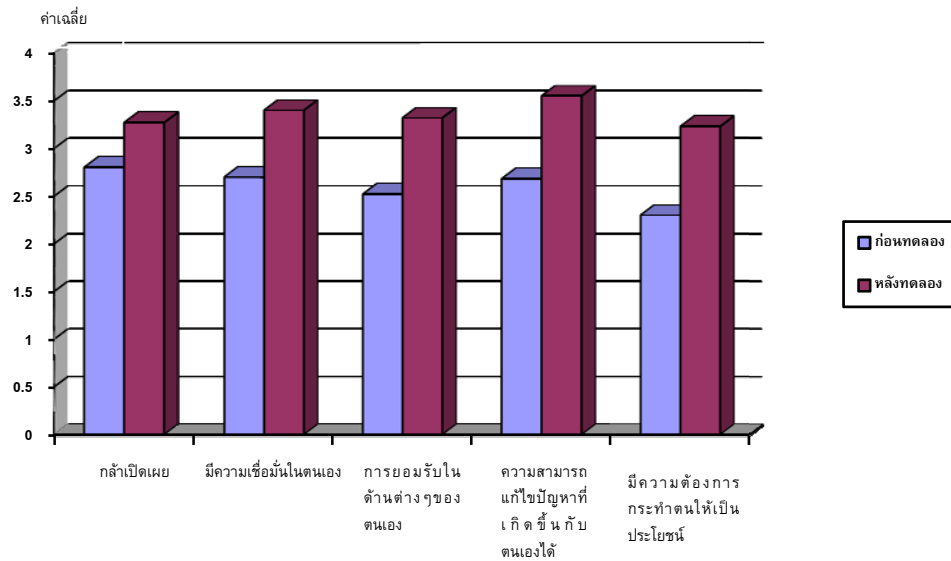
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.75 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.47 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .90

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	\bar{x}	S.D	ระดับ	\bar{x}	S.D	ระดับ
ด้านการกล้าเปิดเผย	2.80	.24	ปานกลาง	3.27	.26	มาก
ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.70	.22	ปานกลาง	3.40	.21	มาก
ด้านการยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง	2.52	.16	ปานกลาง	3.32	.13	มาก
ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	2.68	.16	ปานกลาง	3.55	.20	มาก
ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์	2.30	.20	ปานกลาง	3.23	.14	มาก
รวม	2.60	.19	ปานกลาง	3.39	.23	มาก



การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

จากตาราง 7 และภาพประกอบ พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า การกล้าเปิดเผย มีความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง ความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

กลุ่มทดลอง	\bar{x}	S.D	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	2.60	.19			.174*
หลังทดลอง	3.39	.23			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าเปิดเผย ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการยอมรับในด้านต่างๆ ของตนเอง ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทรา นิรมิต กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายดังนี้

1. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทรา นิรมิต กรุงเทพมหานคร พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

เพศ จากการศึกษ พบว่า เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเพศหญิง แต่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษ ของ อภิญา กังสนารักษ์

และนัยพินิจ คชภักดี (2533:14-24) ได้ศึกษาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพียงแต่พบว่า ค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มว่า โดยผู้สูงอายุเพศชาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุ เพศหญิง

สถานภาพสมรส จากการศึกษ พบว่าสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัมพา วรวัฒนชัย (2532:109) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ข้าราชการที่ยังอยู่กับคู่สมรส มีการปรับตัวที่ดีกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสหม้ายและหย่าร้าง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งจากการศึกษาของสุรินทร์ มีลาภรณ์ (2539:122-123) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรือหย่าร้าง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสดมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่าง ส่วนการศึกษาของซันด์สตรอม (Sundstrom. 2003:Online) พบว่า คู่สมรสเป็นแหล่งสนับสนุนหลักของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ชีวิตจะให้ความไว้วางใจลูกหลานในการดูแล และส่วนมากจะใช้บริการการดูแลของสถานดูแลผู้สูงอายุ ส่วนการศึกษาของ จอห์น อาร์ เอล (John R. Earl. 1997:41-57) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสของเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรือหย่าร้าง

ระดับการศึกษา จากการศึกษ พบว่า ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529:107) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับ

การศึกษามัธยมศึกษา จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและไม่ได้รับการศึกษา ส่วนการศึกษาของอภิญา กังสนารักษ์ และพินิจ คชภักดี (2533:14-24) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับวิทยาลัย จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนการศึกษาของปริญญา ไตมานะ; และระวีวรรณ ศรีสุชาติ (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2548:35) ที่ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกื้อหนุนอื่นๆ พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษานอกระบบถึงปริญญาตรี จะมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ฐานะทางเศรษฐกิจ จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่า ในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการ ศึกษาของระวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์ (2547:85) ทำการศึกษาการเห็นคุณค่า ในตนเองความหว่และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจังหวัดจันทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง มีความรู้สึกด้อยคุณค่าและเกิดความรู้สึกว่าเหว รู้สึกเจ็บเหงา และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาของริยา ศิริมังคลาภรณ์ (2543:62) ศึกษาการศึกษาอายุกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเองจะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และมีความรู้สึกว่า ตนเองสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้อีก ส่วนการศึกษาของนิวล

ครอส (Neal Krause. 2000:Online) ศึกษาให้การสนับสนุนทางสังคมที่อื่นๆ สถานภาพทางเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงในการเห็นคุณค่าในตนเองในชีวิตช่วงสุดท้าย พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุ มีความสามารถน้อยในการทำงาน และการเปลี่ยนแปลงอาจมีอิทธิพลต่อความคิดผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขารู้สึกสูญเสียอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ในการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทย ส่วนการศึกษาของจอห์น เอ็ม ทวินจ์ (Jean M. Twenge. 2002: 59-71) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับการประกอบอาชีพและการศึกษา

2. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้น มีบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างเป็นกันเองผู้สูงอายุทุกคนมีการพูดคุยกันและปรึกษากัน มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง มีการนำไปสู่การสรุปที่เป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของบุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (253:567-599) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้และกิจกรรมกลุ่มสามารถเป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ที่ต้องการได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ซอลัดดา ขวัญเมือง (2542:220-221) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้มีบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง อีกทั้งทำให้เกิดการเรียนรู้ นำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้

โดยในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งจัดในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม โดยจัดให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ และได้ใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น การแสดงบทบาทสมมติ เกมส์ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงให้ผู้สูงอายุได้ออกมาเล่าถึงประสบการณ์ ที่ได้จากการปฏิบัติรวมไปถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มนี้ ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อีกทั้ง บารอน (อังศุธร ถิ่นหลวง. 2542:32; อ้างอิงจาก Barron. 1993:439) ได้ทำการศึกษาการเข้าร่วมกลุ่ม พบว่า การทำงานเป็นกลุ่มทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงมากกว่า การทำงานคนเดียวและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการพิจารณาในการแก้ไขปัญหา โดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง มีการสื่อสาร ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม มีความตั้งใจในการทำกิจกรรม การทำตามกติกาของกลุ่มที่กำหนดไว้ มีการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการซักถามระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ครึ่ง และใส่ใจที่จะพัฒนาตนเองให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั่วไป ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

1.2 โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นสามารถนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในสถานที่ต่างๆ สามารถนำแบบสอบถามและโปรแกรมไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ควรมีการศึกษารายละเอียดของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนแออัด ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด

1.2 ควรมีการศึกษาวิธีการอื่นๆ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

และการใช้ชุดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อศึกษา
ว่าวิธีดังกล่าวจะสามารถนำไปใช้พัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด

1.3 ควรมีการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ สถานภาพ
สมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และจะต้อง
ปรับเนื้อหา รายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาการเห็น
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับคุณลักษณะ
ของกลุ่มที่ผันแปรไป

บรรณานุกรม

เกษร ลำเนาทอง. (2551). **ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2552). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินท์.

นวัตกร ศศิธร. (2551). **กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ**. ผลงานวิจัยการพัฒนาศักยภาพในการแสดงท่าทางประกอบเพลงด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.

กรุงเทพฯ: สืบค้นเมื่อ 19 ก.ย. 2551, จาก http://www.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_?id=0000003171.

นิศารัตน์ ให้โก้ และนิตยา งามดี. (2551). **สุขภาพจิตชีวิตมีสุข**. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์.

ปริญญา ไตมานะ และระวีวรรณ ศรีสุชาติ. (2548, มกราคม). ความรู้สึกมีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และปัจจัยเกื้อหนุนอื่นๆ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 13(1):28-37.

รียา ศิริมงคลภรณ์. (2543). ศึกษาศาสตร์ศึกษารายกรณี วิถีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถาน

สงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินุญานินทร์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รวีวรรณ ลิ้มสวัสดิ์กุล. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าหวั่นและสุขภาพจิต
ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม.

ศักดิ์พันธุ์ ตันวิมลรัตน์. (2552). **เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**. นักวิชาการศึกษาศึกษา 6 ฝ่ายเทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.

สมศักดิ์ เจริญศรี. (2552). ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา
การนอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ (การศึกษามัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สายยศ และอังคณา สายยศ. (2540). **สถิติวิทยาทางการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุวิทย์สาส์น.

- อัณฐลี จุมพฏจามีกร. (2552). **อยู่อย่างไรให้เป็นสุข**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- อรรช โวทวี. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี**. ปรินญาณินทร์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- Abhishek Agarwal. (2550). **Rebuilding Self Esteem Among The Elderly – Helping Them Regain Their Lost Self Esteem**. Retrieved May 27 2010, From [http://EzineArticles.com/?Expert= Abhishek_Agarwal](http://EzineArticles.com/?Expert=Abhishek_Agarwal).
- Cronbach, Lee J. (1990). **Essentials of Psychological Testing**. 4 th ed. New York.
- Jean M. Twenge. (2002). **Personality and Social Psychology Review**, Vol. 6, No. 1. Retrieved May 28, 2010 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd= Retrieve &db= Pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed).
- John R. Earl. (1997). **Women, Marital Status, and Symptoms of Depression in a Midlife National Sample**. *Journal of Women & Aging*, Volume 10.
- Neal Krause. (2000). **Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life**. Department of Health Behavior and Health Education, School of Public Health Retrieved May 28, 2010 from <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/55/6/S323>. Abstract.
- Sundstrom, G. (2003). **Network and Social Support in Old Age: Evidence from Sweden**. Retrieved April 3, 2005, from http://www.lshtm.ac.uk/cps/famsup/BSPSNWSFAMSUP_.